

Dinis, Alexandra, Gouveia, José Pinto  
and Duarte, Cristiana ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6566-273X> (2011) Contributions to the validation of the Portuguese version of the Coping Styles Questionnaire – CSQ. *Psychologica*, 54. pp. 35-62.

Downloaded from: <http://ray.yorks.ac.uk/id/eprint/5735/>

The version presented here may differ from the published version or version of record. If you intend to cite from the work you are advised to consult the publisher's version:  
[https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606\\_54\\_2](https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_54_2)

Research at York St John (RaY) is an institutional repository. It supports the principles of open access by making the research outputs of the University available in digital form. Copyright of the items stored in RaY reside with the authors and/or other copyright owners. Users may access full text items free of charge, and may download a copy for private study or non-commercial research. For further reuse terms, see licence terms governing individual outputs. [Institutional Repository Policy Statement](#)

# RaY

Research at the University of York St John

For more information please contact RaY at [ray@yorks.ac.uk](mailto:ray@yorks.ac.uk)

## Contributos para a Validação da Versão Portuguesa do Questionário de Estilos de *Coping*

Alexandra Dinis<sup>1</sup>, José Pinto Gouveia<sup>2</sup> & Cristiana Duarte<sup>3</sup>

O Questionário de Estilos de *Coping* (CSQ; *Coping Styles Questionnaire*; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993) avalia as estratégias de *coping* habitualmente utilizadas pelos sujeitos perante uma situação percebida como excedendo os seus recursos para lidar com ela.

Numa amostra de 444 sujeitos da população geral, procedeu-se a uma Análise Factorial em Componentes Principais. Verificou-se na versão portuguesa uma estrutura de 4 factores – *racional*, *emocional*, *evitante* e *distanciado/desligado* – idêntica à da versão original. Encontraram-se valores de consistência interna iguais ou superiores a .70, e correlações item-total moderadas. Comprovou-se a validade de constructo através da análise de correlações com a ruminação, a sintomatologia ansiosa, depressiva e *stress*, o afecto positivo e negativo, a expressividade emocional e a aceitação. Verificou-se uma boa estabilidade temporal.

Conclui-se que, exceptuando o factor *distanciado/desligado* que não apresentou qualidades psicométricas robustas, as subescalas *racional*, *emocional* e *evitante* constituem medidas válidas e úteis na avaliação das estratégias de *coping*.

**PALAVRAS-CHAVE:** estilos de *coping*; medidas de *coping*; psicopatologia; funcionamento psicológico adaptativo.

### 1. Introdução

#### Definição do conceito de *coping*: *coping* disposicional e *coping* situacional

O estudo dos processos através dos quais os indivíduos lidam com situações de vida negativas ou *stressantes* tem já uma longa história. Até aos anos 70, do

<sup>1</sup> Este trabalho foi desenvolvido no âmbito do Doutoramento da primeira autora, com o apoio da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (SFRH/BD/36211/2007) - alexandra.m.b.dinis@gmail.com

<sup>2</sup> Coordenador do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental; Professor Catedrático da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal

<sup>3</sup> Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal

século passado, a investigação sobre o *coping*<sup>4</sup> era dominada pela psicanálise, que conceptualizava o *coping* como um mecanismo de defesa (Freud, 1933), isto é, um processo inconsciente, que os indivíduos utilizavam para lidar com as ameaças ou conflitos internos. Nesta altura, o *coping* era avaliado sobretudo através da observação clínica, técnicas projectivas ou procedimentos que seguissem um formato de resposta aberta (e.g., Cohen, 1987). As críticas ao conceito de mecanismo de defesa, e aos procedimentos existentes para medir o *coping*, conduziram a uma mudança na conceptualização do constructo e nos instrumentos utilizados para a sua medição.

Lazarus e Folkman (1984) tiveram um profundo impacto nesta mudança de paradigma, ao definirem o processo de *coping* “como os esforços comportamentais e cognitivos, em mudança constante, que visam gerir exigências internas ou externas específicas, consideradas como excedendo ou exigindo demais dos recursos pessoais” (p.114). O *coping* tornou-se mesmo o aspecto central na teoria cognitiva-transaccional (e.g., Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), conceptualizado não como um traço de personalidade estável, mas antes como uma constelação de certas cognições e comportamentos que ocorrem em reacção a situações *stressantes* específicas. De acordo com esta teoria, podem ocorrer alterações nas estratégias de *coping* utilizadas enquanto o evento *stressante* decorre em função dos factores situacionais presentes (e.g., ambiente, tipo de *stressor*, duração do *stressor*). Sendo o *coping* um processo dinâmico, as estratégias de *coping* podem mudar momento a momento, em resposta às exigências objectivas e às avaliações subjectivas da situação (Folkman, 1992; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986), não sendo possível qualquer previsão das respostas situacionais, a partir da avaliação do estilo característico de *coping* do indivíduo (Folkman & Lazarus, 1980). De acordo com esta conceptualização, um *coping* apropriado a dada situação é então aquele que conduz a um ajustamento adequado, constituindo-se como evidências dessa adequação/ajustamento “o bem-estar, o funcionamento social e a saúde somática” (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985, p. 770, *as cited in* Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). Assim, os investigadores que estudam o *coping* segundo uma *abordagem específica à situação*, procuram documentar os comportamentos e cognições do mesmo grupo de pessoas, em diferentes tipos de situações, ou dito de outro modo, procuram avaliar as suas reacções ao *stress* situacionalmente específicas, avaliando o modo como os comportamentos de *coping* variam em resposta a tipos particulares de *stressores* (Folkman et al., 1986).

---

4 Optou-se pela utilização do termo original de *coping* por se considerar, que na língua portuguesa, não existe uma palavra que abarque todo o significado inerente a este constructo. Contudo, de entre os possíveis significados/ traduções da palavra *coping* em português encontramos, “adaptação”, “lidar com” e “enfrentar”.

Já uma via alternativa ao estudo do *coping* é a *abordagem disposicional* que se interessa por investigar a preferência, relativamente estável, por tipos particulares de padrões ou estilos de *coping*, que habitualmente os indivíduos apresentam, em resposta a uma situação *stressante* (e.g., Miller, 1992; Miller, Brody, & Summerton, 1988; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993). De acordo com esta abordagem, as diferenças individuais podem influenciar as respostas de *coping*, a partir da existência de uma certa estabilidade nas suas manifestações, que se traduz nos “estilos” ou “padrões” de *coping* preferenciais que os indivíduos utilizam quando se confrontam com situações *stressantes* e que são relativamente fixos através do tempo e das circunstâncias (e.g. Endler & Parker, 1989; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Já os resultados dos estudos de Carver e Scheier (1994) levaram os autores a sugerir que os estilos de *coping* podem influenciar o modo como os indivíduos reagem a novas situações e, como tal, um estilo disposicional, pode influenciar o *coping* situacional numa fase particular da situação, e noutras não, devendo por isso o estilo de *coping* ser definido como a tendência em usar uma reacção de *coping*, em menor ou maior grau, em situações de *stress*. Este reconhecimento conduziu a que alguns dos instrumentos desenvolvidos para medir o *coping* contemplassem ambas as versões, uma que avalia o *coping* específico à situação e outra que avalia o *coping* como medida de traço (e.g., Carver et al., 1989; Endler & Parker, 1994).

### ***Dimensões do Coping***

Associada à dificuldade em desenvolver uma conceptualização consensual do constructo (i.e., saber se o *coping* é um estilo com propriedades de traço ou uma resposta que varia de acordo com a situação particular), os teóricos e investigadores têm manifestado igualmente dificuldades em determinar, e consequentemente em avaliar, as dimensões sob as quais se podem agrupar os comportamentos de *coping*.

Folkman e Lazarus (1980, 1985) propuseram uma distinção entre dois tipos gerais de *coping*: o *coping focado no problema* e o *coping focado na emoção*. O *coping focado no problema* refere-se às tentativas, cognitivas e comportamentais, activas, directas e construtivas para modificar ou eliminar a situação geradora de *stress* e deste modo resolver os problemas. O *coping focado na emoção* refere-se aos esforços para reduzir ou regular a resposta emocional que está associada ao *stress*, ou que resulta da situação *stressante*. Estas duas estratégias gerais de *coping* estão associadas a duas importantes funções do *coping*: a alteração da relação indivíduo-ambiente causadora de *stress*, e a regulação de emoções perturbadoras (Folkman et al., 1986). Outra importante distinção que tem sido apresentada é entre formas de *coping* que visam o “evitamento” e as que visam uma “aproximação” da fonte de *stress*, sendo por vezes também referidas como

*coping passivo* e *coping activo* (e.g., Billings & Moos, 1981; Miller, 1987; Suls & Fletcher, 1985). Alguns autores optaram por propor combinações de ambas as dimensões, avaliando o *coping orientado para a tarefa*, o *coping orientado para a emoção* e o *coping orientado para o evitamento* (e.g., Endler & Parker, 1990), referindo-se este último à extensão com que o indivíduo se procura distrair, ou evitar os seus pensamentos acerca do *stressor*. Outro estilo de *coping* adicionado foi o *coping desligado/ distanciado*, que se refere às tentativas do indivíduo para criar uma distância emocional do evento, enquanto continua a reconhecer que o evento ocorreu (Folkman & Lazarus, 1988). Roger e colaboradores (1993) referem que o *coping distanciado* se define pelo sentimento do indivíduo se sentir independente/distanciado do acontecimento *stressante* e da emoção relacionada com ele, isto é, o indivíduo aceita a existência do *stressor* (não nega, nem tenta evitar o *stress*), mas ao se sentir menos envolvido com o evento, distancia-se do seu significado emocional e consegue lidar mais eficazmente com ele, o que permite uma minimização do seu impacto emocional.

#### ***Relação do coping com a psicopatologia***

De um modo geral, os investigadores sugerem que o *coping focado na emoção* é menos eficaz e provavelmente estará mais associado à perturbação psicológica, do que o *coping focado no problema* (e.g., Billings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978). No mesmo sentido, vários estudos demonstram que as estratégias de *coping focadas no problema* estão associadas à saúde psicológica, enquanto as estratégias de *coping emocionais* e de *coping evitante* são menos eficazes e estão associadas a uma maior perturbação psicológica (e.g., Ben-Zur, 2005; Billings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978; Sigmon, Stanton, & Snyder, 1995). Uma recente meta-análise que examinou a relação entre o *coping* e a saúde física e psicológica em jovens e adultos de meia-idade, demonstrou que os sintomas de depressão têm correlações elevadas com o *coping emocional* (Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002). Este estilo de *coping* tem sido igualmente associado à ansiedade e ao relato de sintomas somáticos (Beasley, Thompson, & Davidson, 2003), a doenças crónicas (Maes, Leventhal & de Ridder, 1996) e ao abuso de substâncias (Wills & Hirky, 1996); enquanto o *coping focado no problema* está positivamente associado a comportamentos promotores de saúde e à aderência aos tratamentos médicos (Cristensen, Benotsch, Wiebe, & Lawton, 1995). Resultados semelhantes foram obtidos por Folkman e Lazarus (1986) que demonstraram que indivíduos de meia-idade com perturbações depressivas (i.e., depressão, distímia) tendem a usar estratégias de *coping* emocional para lidar com eventos *stressores*. As estratégias de *coping emocional* também se correlacionam positivamente com a ideação suicida, tentativas de suicídio e auto-relatos referentes à probabilidade futura de ocorrerem comportamentos suicidários em amostras clínicas e não-clínicas (D’Zurilla,

Chang, Nottingham, & Faccini, 1998; Edwards & Holden, 2001). O diagnóstico de perturbações de personalidade está igualmente associado em menor grau com o *coping focado no problema* e em maior grau com o *coping emocional* e o *coping evitante* (e.g., Watson & Sinha, 1999). Também Bar-On (1997) demonstrou que a inteligência emocional se associa positivamente com o *coping focado no problema* e negativamente com o *coping focado na emoção*.

Contudo, vários autores defendem a ideia de que a eficácia de uma dada estratégia de *coping* depende do contexto; e de que esta relação é moderada pelo grau de controlo que o indivíduo tem sobre a situação (e.g., Folkman & Moskowitz, 2000). Carver e colaboradores (1989) demonstraram igualmente que o *coping focado no problema* tende a predominar quando as pessoas sentem que pode ser feito algo de construtivo para modificar a situação *stressante*, e que o *coping focado na emoção* tende a predominar quando as pessoas sentem que o *stressor* irá persistir e que nada podem fazer para o alterar. Parece então ser possível afirmar que os *stressores* que são passíveis de modificação tendem a responder melhor a um estilo de *coping focado no problema*, enquanto que os *stressores* que são inalteráveis serão eventualmente melhor abordados por um estilo de *coping focado na emoção* (Folkman & Lazarus, 1988; Smyth, 1998). No mesmo sentido, verificamos que se há estudos que demonstram que as estratégias de *coping* orientadas para a “aproximação” (e.g., reavaliação do *stressor*, aproximação social e *coping focado no problema*) estão associadas a um aumento do afecto positivo (Billings, Folkman, Acree, & Moskowitz, 2000), outros há igualmente, que demonstram que alguns dos processos orientados para a aproximação (e.g., resolução de problemas), não são úteis para lidar com *stressores* imutáveis, sendo somente eficazes para *stressores* que sejam modificáveis (e.g., Park, Folkman, & Bostrom, 2001). O estudo de Suls e Fletcher (1985) corrobora esta ideia ao demonstrar que o *coping evitante* poderá ser útil em algumas situações específicas, particularmente as que são de curta duração e incontroláveis. No entanto, quando se trata de *stressores* persistentes, investigações longitudinais demonstram que as tentativas para evitar os pensamentos e emoções associados predizem um aumento dos índices de *stress* (e.g., Rayburn, Wenzel, Elliot, Hambarsoomians, & Marshall, 2005; Billings et al., 2000). Assim, é possível afirmar que apesar das estratégias orientadas para a “aproximação” serem as que mais provavelmente contribuem para o afecto positivo, ambas as estratégias, quer as orientadas para a “aproximação” quer para o “evitamento” podem diferencialmente predizer os indicadores positivos e negativos do ajustamento associado ao *stress* (Billings et al., 2000).

A relação do *coping*, avaliado com recurso ao *Coping Styles Questionnaire* (Roger et al. 1993), com outros constructos sócio-cognitivos tem igualmente sido explorada. Encontramos estudos que demonstram que índices mais elevados de paranóia

estão associados ao estilo de *coping emocional* e *coping evitante*, e ao menor uso do *coping desligado/ distanciado* e do *coping racional* (Freeman et al., 2005). No mesmo sentido, o *mindfulness* apresenta uma correlação positiva significativa com o *coping racional*, e negativa com o *coping emocional* e *evitante* (Palmer & Rodger, 2009). A relação do *coping* com a ruminação tem igualmente sido explorada. De acordo com a *Teoria dos Estilos de Resposta* (*Response Styles Theory*; Nolen-Hoeksema, 1987), a ruminação pode ser conceptualizada como um *estilo específico ou método de coping* para lidar com as emoções negativas, com o humor depressivo e com os sintomas perturbadores (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993), e vários estudos têm demonstrado, o papel interferente da ruminação na resolução eficaz de problemas e no comportamento adaptativo (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Watkins & Baracaia, 2002). O estudo de Roger e colaboradores (1993) corrobora esta conceptualização ao demonstrar que os estilos de *coping* adaptativos (*distanciado/desligado* e *racional*) estão associados a índices mais baixos de ruminação, enquanto os estilos de *coping* desadaptativos (*emocional* e *evitante*) se associam a índices mais elevados de ruminação.

Recentemente, também a inteligência emocional tem vindo a ser conceptualizada como um mecanismo de *coping* que facilita uma auto-regulação bem sucedida e eficiente em torno de objectivos valorizados (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 2000). Utilizando uma versão reduzida do *Coping Styles Questionnaire* (CSQ; Roger et al., 1993), resultante da análise factorial de Elklit (1996), Saklofske, Austin, Galloway e Davidson (2007) demonstraram que a inteligência emocional apresenta uma correlação significativa positiva com o *coping racional* e negativa com o *coping emocional*. Num outro estudo, Rector e Roger (1996), investigaram a relação entre a auto-estima, estilos de *coping*, padrões de controlo emocional e outros moderadores da personalidade, tendo como objectivo avaliar os efeitos destas variáveis no bem-estar físico e emocional em estudantes universitários. Os resultados demonstraram que a auto-estima se correlaciona positivamente com o *coping racional*, e negativamente com o *coping emocional*, focado em medidas paliativas para reduzir o desconforto. Além disso, apresentava-se positivamente associada ao estilo de *coping distanciado/desligado*, sugerindo que indivíduos com uma elevada auto-estima parecem ter a vantagem de se distanciarem e reenquadrarem situações desafiantes de vida a que estão sujeitos. Wilkinson, Walford e Espnes (2000), num outro estudo, demonstraram que os estilos de *coping emocional* e *evitante* eram preditores positivos e significativos do *distress* (operacionalizado através de medidas de ansiedade, depressão e afecto negativo); e os estilos de *coping racional* e *desligado/distanciado*, embora significativos, tinham um efeito menor e negativo na predição do *distress*. Estes autores verificaram ainda que os estilos de *coping racional* e *desligado/distanciado* eram os

melhores preditores do bem-estar (conceptualizado através da satisfação com a vida, felicidade e afecto positivo).

### *Medidas de coping*

O desenvolvimento de técnicas que avaliam o *coping* foi inicialmente mais orientado por considerações empíricas, na medida em que os itens das escalas eram escolhidos por se afigurarem como exemplos diversos e representativos de potenciais cognições e comportamentos de *coping*, e não porque eram teoricamente representativos de categorias relevantes de *coping* (e.g., Carver et al., 1989). Assim se explica o elevado número de medidas que existem para avaliar o *coping* bem como que para a mesma medida sejam apresentadas diferentes estruturas factoriais (e.g., Carver et al., 1989; Folkman & Lazarus, 1988).

Para estudar o processo de *coping*, foi desenvolvida uma medida denominada *Ways of Coping Checklist* (WCC; Folkman & Lazarus, 1980, 1985), posteriormente revista no *Ways of Coping Questionnaire* (WCQ; Folkman & Lazarus, 1988). O WCQ apresenta várias limitações psicométricas, entre as quais a baixa consistência interna das dimensões, a falta de dados acerca da estabilidade teste-reteste e a inexistência de uma estrutura factorial estável (e.g., Parker & Endler, 1992), conduzindo a que dependendo da amostra em estudo, fosse encontrado um número diferente de factores, bem como diferentes padrões factoriais (e.g., Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1985).

Outros instrumentos foram desenvolvidos na tentativa de fornecerem uma medida mais adequada de avaliação das estratégias de *coping*, entre os quais, o *Multidimensional Coping Inventory* (Endler & Parker, 1990), o *Coping Style Questionnaire* (Joseph, Williams, & Yule, 1992) e o *COPE* (Carver et al., 1989), que têm em comum a avaliação de três disposições gerais de *coping*: *coping focado na tarefa*, *coping focado na emoção* e *coping focado para o evitamento*.

Contudo, apesar da existência de uma multiplicidade de medidas, vários investigadores confrontavam-se com o facto de a sua maioria apresentar fracas características psicométricas, tais como uma pobre consistência interna (e.g., Cohen, 1991; Parker & Endler, 1992; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore, & Newman, 1991), a falta de estudos referentes à estabilidade teste-reteste e a inadequada investigação acerca da validade de constructo e preditiva (Parker & Endler, 1992).

Numa tentativa de refinamento das escalas de *coping* disponíveis, Roger e colaboradores (1993) construíram um novo instrumento para avaliar estilos de *coping*: o *Questionário de Estilos de Coping* (*Coping Styles Questionnaire – CSQ*). Neste instrumento é solicitado aos respondentes que refiram o modo como habitual-



mente reagem a situações de *stress*, estando implícita a ideia de que os traços de personalidade predis põem os indivíduos a reagir de um modo similar quando lidam com eventos *stressantes*. Inicialmente, a construção do CSQ foi baseada numa amostra de 210 estudantes universitários que completaram uma versão de 78 itens, usando uma escala de *Likert* de 4 pontos (que variava de “*nunca*” a “*sempre*”). Os resultados da análise factorial revelaram quatro factores; sendo que três desses factores (*coping orientado para a tarefa* ou *racional*, *coping orientado para a emoção* e *coping orientado para o evitamento*) representam dimensões similares às encontradas anteriormente por outros investigadores (e.g., Carver et al., 1989). Apesar do último factor apresentar-se como misto, no seu conjunto, os 5 itens com maior carga factorial descreviam claramente um sentimento de distanciamento ou de estar desligado da situação geradora de *stress*, pelo que os autores denominaram este factor de *coping distanciado/desligado* (“*detached coping*”). A revelação deste último factor confirmou evidências prévias, constatadas durante a validação de um programa de manejo do *stress* baseado em estratégias de controlo emocional, desenvolvido pelo primeiro autor (Roger, 1992), durante o qual os sujeitos reportavam que quanto menos se sentiam envolvidos na situação, mais eficazmente eram capazes de lidar com a mesma. Assim, apesar do *coping desligado/distanciado* representar um factor determinante entre os estilos de *coping* que o individuo pode utilizar para lidar com eventos *stressantes*, até ao desenvolvimento deste instrumento havia sido negligenciado. Tendo como objectivo a inclusão desta nova dimensão na construção e validação do CSQ os autores adicionaram 12 itens a este último factor, passando a escala a ser constituída por um total de 90 itens (Roger et al., 1993). Esta versão do questionário foi administrada a uma segunda amostra, de 311 estudantes universitários, recorrendo à mesma escala de *Likert*. De modo a evitar a extracção de um número elevado de factores foi usado o scree test de Cattell (ao invés do critério de eigenvalues superiores a 1) que determinou a retenção de quatro factores. Os resultados da solução final rodada, forçada a quatro factores, e usando um ponto de corte superior a .30, revelou que 60 itens saturavam significativamente num dos factores retidos<sup>5</sup>, passando a constituir a versão final da escala. A versão mais recente deste instrumento (*Coping Styles Questionnaire-3*; CSQ-3; Roger, 1996) é composta por 41 itens que avaliam quatro estilos de *coping*: *coping racional*, *coping evitante*, *coping desligado/distanciamento* e *coping emocional* (sendo que em relação a estes dois últimos estilos de *coping*, os autores referem que poderão eventualmente ser aglutinados num factor bipolar).

---

5 Na versão final do questionário, o factor *coping racional* é composto por 16 itens, o factor *coping desligado/distanciado* composto por 15 itens, o *coping emocional* inclui 16 itens e o *coping evitante* compreende 13 itens.

O presente estudo apresenta três objectivos. Em primeiro lugar, pretende traduzir e adaptar para a língua portuguesa a versão mais recente do CSQ. O segundo objectivo prende-se com o estudo da estrutura factorial da versão portuguesa deste instrumento numa amostra da população geral. Por último, este estudo visa examinar as propriedades psicométricas da estrutura factorial obtida, nomeadamente a análise dos itens e consistência interna, diferenças de género, fidelidade teste-reteste e, ainda, explorar a validade convergente e divergente deste questionário usando medidas de ruminação, ansiedade, depressão e *stress*, afecto positivo e negativo, expressividade emocional e aceitação experiencial.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Participaram neste estudo 444 sujeitos pertencentes à população geral, 148 do sexo masculino (33.3%) e 296 do sexo feminino (66.7%) a trabalhar em diversos sectores laborais. Os inquiridos apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos ( $M = 40.53$ ,  $DP = 10.53$ ). O seu número de anos de escolaridade varia entre os 4 e os 21 anos ( $M = 13.82$ ,  $DP = 3.66$ ). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a idade [ $t(442) = .29$ ;  $p = .770$ ] e para os anos de escolaridade [ $t(261.229) = .66$ ;  $p = .512$ ], entre os dois sexos.

### 2.2. Procedimentos e Instrumentos

O instrumento foi traduzido e adaptado para português de acordo com um processo rigoroso de modo a assegurar a equivalência de conteúdo das versões inglesa e portuguesa do questionário.

A amostra foi recolhida entre membros de instituições, na maioria organismos públicos, lojistas e empregados fabris. Após obtida a autorização das instituições contactadas, os objectivos da investigação foram clarificados, e a autorização foi obtida de modo a que os empregados pudessem participar no estudo. Posteriormente, de acordo com os princípios éticos e deontológicos subjacentes à investigação, a todos os sujeitos que aceitaram participar voluntariamente foi fornecido esclarecimento, oralmente e por escrito, acerca dos objectivos do estudo, da confidencialidade das respostas e do papel voluntário dos respondentes. As escalas foram preenchidas individualmente e devolvidas pessoalmente.

De seguida é apresentada uma breve descrição dos instrumentos constituintes do protocolo de investigação, assim como das suas respectivas características psicométricas.

**Questionário de Estilos de Coping** (CSQ; *Coping Styles Questionnaire*; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993). Este questionário fornece uma medida das estratégias de *coping* habitualmente utilizadas pelos indivíduos quando se encontram perante uma situação percebida como excedendo os seus recursos para lidar com ela. Na sua versão mais recente o instrumento é constituído por 41 itens, relativamente a cada um se solicita ao sujeito que descreva o modo como “tipicamente reage quando está em *stress*/quando está perturbado”, utilizando uma escala tipo *Likert* que varia entre o (“*nunca*”) e 3 (“*sempre*”). Um resultado mais elevado significa uma maior utilização de determinado estilo de *coping*.

**Escala de Expressividade Emocional** (EEE; *Emotional Expressivity Scale*; Kring, Smith, & Neale, 1994; tradução e versão portuguesa de Dinis, Pinto Gouveia, & Xavier, no prelo). Esta escala é constituída por 17 itens e pretende avaliar o grau em que as pessoas exteriorizam as suas emoções, independentemente da valência emocional ou canal de expressão. Esta medida constitui-se como uma medida unidimensional que avalia, de um modo geral, a expressividade emocional. Para cada uma das afirmações os sujeitos respondem de acordo com uma escala tipo *Likert* de 6 pontos que varia entre 1 (“*nunca verdadeiro*”) e 6 (“*sempre verdadeiro*”). A versão original do questionário apresenta uma elevada consistência interna, com um alfa médio de .91 (Kring et al., 1994). No estudo aqui apresentado, encontrámos um alfa de *Cronbach* de .82.

**Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida – ERR-R** (RRS-S; *Ruminative Responses Scale*; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003; tradução e versão portuguesa de Dinis, Pinto Gouveia, Duarte, & Castro, 2010) derivada do *Questionário dos Estilos de Resposta* (RSQ; *Response Styles Questionnaire*; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). A *Escala de Respostas Ruminativas*, mede a frequência com que os respondentes tendem a ruminar em resposta ao seu humor depressivo. A versão reduzida da escala é composta por 10 itens que se dividem por dois factores, e que são avaliados numa escala de *Likert* que varia entre 1 (“*quase nunca*”) e 4 (“*quase sempre*”). O primeiro factor, designado por *cismar* (*brooding*), reflecte a comparação passiva da situação corrente com algum padrão não alcançado. O segundo factor, designado por *reflexivo* (*reflection*), refere-se ao esforço activo para ganhar *insight* sobre o problema, e consiste no uso de estratégias cognitivas com o intuito de aliviar os sintomas depressivos (Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Vários estudos empíricos corroboram a ideia de que a dimensão *cismar* encapsula os aspectos mais desadaptativos da ruminação (Burwell & Shirk, 2007; Treynor et al., 2003). Na versão reduzida original, os valores de consistência interna avaliados

pelo alfa de *Cronbach* foram de .72 (dimensão *reflexiva*) e .77 (dimensão *cismar*) (Treyner et al., 2003) e no estudo aqui apresentado de .73 (dimensão *reflexiva*) e de .74 (dimensão *cismar*).

**Questionário de Aceitação e Acção** (AAQ-II; *Acceptance and Action Questionnaire - II*; Bond, et al., 2011; versão portuguesa de Pinto-Gouveia, Gregório, Dinis, & Xavier, 2011). O questionário, derivado do instrumento original AAQ (Hayes et al, 2004), é composto por 10 itens, com um formato de resposta tipo *Likert* de 7 pontos (1 = *nunca verdadeiro* a 7 = *sempre verdadeiro*). A análise factorial revela uma estrutura unidimensional, sendo por isso descrito pelos autores como uma medida de “flexibilidade psicológica”, que reflecte o grau de aceitação das experiências internas avaliadas negativamente (e.g., pensamentos, emoções, sensações, memórias), com vista à persecução de objectivos valorizados (Bond et al., 2011). Embora o AAQ-II esteja nos primeiros estádios de desenvolvimento, revela resultados promissores ao nível da consistência interna (uma média de alfa de *Cronbach* de .83) (Bond et al., 2011). Neste estudo, o AAQ-II apresenta um alfa de *Cronbach* de .84.

**Escala de Afecto Positivo e Negativo** (PANAS; *Positive and Negative Affect Schedule*, Watson, Clark, & Tellegen, 1988; versão portuguesa Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Esta escala visa avaliar o afecto positivo e o afecto negativo. É composta por duas subescalas: afecto positivo e afecto negativo, cada uma constituída por 10 itens. Os sujeitos avaliam a extensão em que experimentaram cada emoção, durante as últimas semanas, de acordo com uma escala de resposta de *Likert* de 5 pontos, em que 1 corresponde a “*nada ou muito ligeiramente*” e 5 a “*extremamente*”. No estudo original de Watson, Clark & Tellegen (1988), os valores de consistência interna encontrados foram de .88 para a subescala *afecto positivo* e .89 para a subescala *afecto negativo*. Neste estudo os valores foram de .86 para o *afecto positivo* e .89 para o *afecto negativo*.

**Escala de Ansiedade, Depressão e Stress** – EADS-42 (DASS-42; *Depression Anxiety Stress Scales*; Lovibond & Lovibond, 1995; tradução e versão portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). O EADS é constituído por 42 itens, distribuídos equitativamente por três dimensões, que pretendem avaliar respectivamente os estados afectivos de depressão, ansiedade e *stress*. Pretende-se que o sujeito avalie a extensão com que experimentou cada sintoma emocional negativo durante a última semana, numa escala de 4 pontos de frequência ou gravidade (o corresponde a “*não se aplicou nada a mim*” e 3 corresponde a “*aplicou-se a mim a maior parte do tempo*”). Para todas as dimensões, resultados mais elevados correspondem a uma maior intensidade dos estados emocionais negativos avaliados. Na população portuguesa, a estrutura tridimensional foi replicada, tendo sido obtidos valores de consistência interna, pelo cálculo do alfa de *Cronbach* de .93, .83 e .88 para as subescalas *depressão*, *ansiedade* e *stress*, respectivamente (Pais-Ribeiro et al., 2004).

No presente estudo obtiveram-se respectivamente valores de alfa de *Cronbach* de .93 (sub-escala *depressão*) .92 (sub-escala *ansiedade*) e .93 (sub-escala *stress*).

### 3. Resultados do estudo de adaptação da versão portuguesa do CSQ

#### 3.1. *Análise Factorial*

Para o estudo da estrutura dimensional da escala procedemos à realização de análises em Componentes Principais, seguidas de rotação *varimax*. O critério de *Kaiser-Guttman*, que indica a retenção dos factores que apresentam valores próprios (*eigenvalues*) iguais ou superiores a 1.00, apontou para a retenção de 11 factores. Contudo, relativamente à decisão do número de factores a reter na análise, utilizámos o *scree test* de Catell, considerado como uma medida mais fidedigna para a escolha do número de factores a reter (e que foi igualmente utilizada pelos autores da versão original), que revelou uma clara quebra na curva entre o factor 4 e 5. Optou-se pela retenção de 4 factores, por corresponder a uma matriz mais interpretável. A análise em Componentes Principais revelou a necessidade de remover progressivamente os itens 5 (“*Sinto que ninguém me compreende.*”), 6 (“*Não vejo os problemas ou situações como uma ameaça.*”) e 37 (“*Falo o menos possível sobre o problema.*”), por apresentarem respectivamente os valores de comunalidades de .04, .14 e .19. A análise em Componentes Principais com rotação *varimax* revelou igualmente a necessidade de eliminar progressivamente o item 3 (“*Vejo a situação como ela é, e nada mais.*”) e o item 17 (“*Faço de conta de que não se passa nada, mesmo que me questionem sobre o que me está a perturbar.*”) porque estes itens apresentavam uma saturação factorial baixa em todos os factores retidos (saturações inferiores a .40). Posteriormente foram eliminados, um a um, os itens 39 (“*Procuro a simpatia das pessoas.*”), 21 (“*Tento manter o sentido de humor – rio-me de mim próprio (a) ou da situação.*”), 13 (“*Fico “imóvel” e espero que as coisas passem.*”), 23 (“*Acredito que posso lidar com a maioria das coisas, com o mínimo de agitação.*”) e 38 (“*Preparo-me para o que de pior possa acontecer.*”) porque apresentavam saturações em dois factores com uma diferença inferior a .15. Na solução factorial obtida, 8 itens exibem uma carga factorial mais elevada num factor a que teoricamente não pertencem<sup>6</sup>. Mais concretamente, o item 19 (“*Penso que o tempo tudo resolve.*”), o item 30 (“*Tento esquecer completamente tudo o que aconteceu.*”) e o item 36 (“*Penso ou falo sobre o problema como se ele não me pertencesse*”) saturam no factor *distanciado/desligado* e teoricamente os

---

6 As cargas factoriais assinaladas com asterisco no Quadro 1 indicam os itens que saturam no factor a que teoricamente pertencem.

dois primeiros pertencem ao *evitante* e o terceiro ao *emocional*; o item 11 (“*Guardo as “coisas” só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.*”) satura no factor *emocional* e teoricamente pertence ao factor *evitante*. Já os itens 31 (“*Fico irritado (a) ou zangado (a).*”), 34 (“*Critico-me ou culpo-me.*”) e 14 (“*Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.*”) exibem uma carga factorial mais elevada no factor *evitante* e teoricamente pertencem ao factor *emocional*. Por fim, o item 26 (“*Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas*”) satura no factor *racional*, mas teoricamente pertence ao factor *distanciado*. Contudo, é necessário fazer algumas considerações em relação aos resultados encontrados. A primeira é de que apesar dos itens 14, 31 e 34 não saturarem no factor a que teoricamente pertencem (*coping emocional*), saturam no factor *coping evitante*, mantendo-se por isso enquadrados na categoria das estratégias de *coping* desadaptativas. O mesmo acontece com o item 11, que apesar de não saturar no factor *coping evitante*, apresenta uma carga factorial mais elevada no factor *coping emocional*. Por fim, temos o item 26, que apesar de não apresentar uma carga factorial mais elevada no factor a que teoricamente pertence (*coping desligado/distanciado*), saturou na dimensão *coping racional* mantendo-se no grupo geral das estratégias de *coping* adaptativas. Neste sentido, e para conservar o máximo de itens possíveis extraídos na análise factorial, optámos apenas pela remoção dos itens 19, 30 e 36, que são os únicos que do ponto de vista do modelo teórico do qual derivam não possuem suporte para serem mantidos no factor em que saturaram. Preservamos, assim, o modelo teórico da qual a escala deriva, enquanto conseguimos tornar a medida mais fina, ao não integrarmos itens confundentes.

Após remoção destes três itens procedeu-se novamente ao cálculo para o qual se salienta que a medida de Kaiser-Meyer-Olkin foi de .798 e o resultado do teste esfericidade de Bartlett de  $\chi^2(378) = 2953.31, p < .001$ , o que nos permitiu prosseguir com a interpretação da análise dimensional.

A solução encontrada, de quatro factores, explica na totalidade 41.13% da variância, e cada um, respectivamente, 15.12% (Factor 1), 13.05% (Factor2), 7.28% (Factor 3) e 5.68% (Factor 4).

Os resultados da solução factorial da versão portuguesa da escala são apresentados no quadro 1.

**Quadro 1. Matriz de saturação dos itens nos quatro factores para solução Rodada Varimax. Comunalidades ( $n^2$ ) e % da variância explicada por cada factor ( $n = 444$ )**

Itens	Saturação factorial				h²
	1	2	3	4	
Factor 1: Racional					
40. Vejo as coisas como um desafio que tem de ser superado.	.70	-.18	-.02	.12	.54
41. Sou realista na minha abordagem à situação	.69	-.18	-.13	.10	.53
25. Tento encontrar uma forma lógica de explicar o problema.	.62	-.03	.14	.04	.49
33. Dou um passo de cada vez.	.57	-.09	.13	-.08	.36
8. Faço alguma coisa para modificar a situação actual.	.57	.03	-.19	-.09	.36
26. Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas.	.53	-.09	-.11	.25	.36
29. Uso as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.	.51	-.10	.17	.16	.32
2. Elaboro um plano para lidar com o sucedido.	.51	.16	-.11	.07	.30
10. Tento encontrar mais informação que me ajude a decidir sobre o que fazer.	.50	.13	-.08	-.01	.27
32. Dou total atenção à situação.	.45	-.11	.22	-.10	.27
Factor 2: Emocional					
7. Sinto-me sozinho (a) ou isolado (a).	-.07	.76	.01	.05	.59
4. Sinto-me miserável e deprimido (a).	-.04	.71	.23	-.04	.57
9. Sinto-me desamparado (a) – não há nada que possa fazer acerca da forma como me sinto.	-.06	.70	.16	.19	.55
1. Sinto-me ultrapassado (a) e à mercê da situação.	-.10	.59	.14	-.03	.37
27. Sinto-me sem valor e não importante.	-.09	.57	.38	-.07	.48
11. Guardo as "coisas" só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.	.05	.46	.08	.23	.28
Factor 3: Evitante					
35. Rezo para que as coisas se alterem.	.00	.09	.65	.01	.43
22. Continuo a pensar sobre o problema na esperança que desapareça.	-.04	.19	.62	.16	.45
31. Fico irritado (a) ou zangado (a).	-.06	.12	.57	-.10	.36
24. Sonho acordado (a), a pensar que as coisas vão melhorar no futuro.	.06	.08	.57	.26	.40
34. Critico-me ou culpo-me.	.04	.31	.55	-.13	.41
28. Confio no destino – que as coisas têm um modo de funcionar pelo melhor.	.14	-.05	.52	.26	.36
14. Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.	-.14	.25	.46	-.03	.29
Factor 4: Distanciado/Desligado					
16. Respondo de forma neutra ao problema.	.10	-.02	.14	.71	.54
15. Resolvo o assunto não me identificando com ele.	.05	.14	.12	.70	.53
20. Sinto-me completamente despreocupado (a) sobre tudo o que se está a passar.	-.07	.15	-.05	.65	.45
12. Sinto-me independente das circunstâncias.	-.02	.03	.05	.59	.35
18. Mantenho as coisas em proporção (não exagero) – nada é assim tão importante.	.33	-.07	-.07	.53	.40
Valores Próprios (eigenvalues)	4.24	3.65	2.04	1.59	

**Quadro 2. Médias, Desvios-Padrão, Correlações Item - Total corrigidas e Alfas de Cronbach se eliminado o item para cada item da escala de cada uma das dimensões. Valores de Alfa de Cronbach de cada uma das dimensões e do total da escala (n=444)**

Itens	M	DP	Correlação item total corrigida	$\alpha$ se eliminado o item
<b>Factor 1: Racional (<math>\alpha = .77</math>)</b>				
40. Vejo as coisas como um desafio que tem de ser superado.	1.77	0.73	.58	.73
41. Sou realista na minha abordagem à situação	1.80	0.75	.56	.73
25. Tento encontrar uma forma lógica de explicar o problema.	1.72	0.69	.48	.74
33. “Dou um passo de cada vez”.	1.73	0.71	.44	.75
8. Faço alguma coisa para modificar a situação actual.	1.59	0.74	.41	.75
26. Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas.	1.62	0.76	.43	.75
29. Uso as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.	1.63	0.70	.41	.75
2. Elaboro um plano para lidar com o sucedido.	1.24	0.76	.37	.76
10. Tento encontrar mais informação que me ajude a decidir sobre o que fazer.	1.58	0.78	.35	.76
32. Dou total atenção à situação.	1.50	0.73	.32	.77
<b>Factor 2: Emocional (<math>\alpha = .76</math>)</b>				
7. Sinto-me sozinho (a) ou isolado.	0.74	0.72	.59	.69
4. Sinto-me miserável e deprimido (a).	0.64	0.71	.58	.70
9. Sinto-me desamparado (a) – não há nada que possa fazer acerca da forma como me sinto.	0.67	0.71	.59	.69
1. Sinto-me ultrapassado (a) e à mercê da situação.	0.93	0.62	.41	.74
27. Sinto-me sem valor e não importante.	0.58	0.74	.48	.73
11. Guardo as “coisas” só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.	1.13	0.76	.341	.76
<b>Factor 3: Evitante (<math>\alpha = .70</math>)</b>				
35. Rezo para que as coisas se alterem.	1.10	0.86	.47	.65
22. Continuo a pensar sobre o problema na esperança que desapareça.	1.07	0.75	.49	.64
31. Fico irritado (a) ou zangado (a).	1.18	0.60	.37	.67
24. Sonho acordado (a), a pensar que as coisas vão melhorar no futuro.	1.29	0.80	.45	.65
34. Critico-me ou culpo-me.	1.17	0.70	.38	.67
28. Confio no destino – que as coisas têm um modo de funcionar pelo melhor.	1.24	0.82	.35	.68
14. Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.	0.95	0.76	.35	.68
<b>Factor 4: Distanciado/ Desligado (<math>\alpha = .69</math>)</b>				
16. Respondo de forma neutra ao problema.	0.95	0.70	.55	.60
15. Resolvo o assunto não me identificando com ele.	0.86	0.68	.56	.59
20. Sinto-me completamente despreocupado (a) sobre tudo o que se está a passar.	0.50	0.65	.40	.66
12. Sinto-me independente das circunstâncias.	0.85	0.64	.36	.68
18. Mantenho as coisas em proporção (não exagero) – nada é assim tão importante.	1.27	0.64	.37	.67
<b><math>\alpha</math> da escala total (28 itens) = .75</b>				



### 3.2. Consistência Interna

No quadro 2 apresentam-se as médias, os desvios-padrão e as correlações item-total de cada item, assim como os valores de consistência interna encontrados para a escala total e para os quatro factores obtidos na versão portuguesa do instrumento. A consistência interna do CSQ foi examinada através do cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach*. Os resultados indicam uma consistência interna razoável para escala total ( $\alpha = .75$ ), o que se compreende considerando que se trata de uma escala multidimensional. Para as quatro dimensões foram obtidos coeficientes de consistência satisfatórios: *.69 (coping distanciado/desligado)*, *.70 (coping evitante)*, *.76 (coping emocional)* e *.77 (coping racional)*. Os autores da versão original do CSQ (constituída por 60 itens) encontraram valores semelhantes, com alfas de *Cronbach* de *.69 (coping evitante)*, *.74 (coping emocional)*, *.90 (coping distanciado/desligado)* e *.85 (coping racional)* (Roger et al., 1993). Na versão portuguesa, todos os itens da escala apresentam correlações item-total iguais ou superiores a *.32*, o que aponta para a qualidade e adequação dos itens à medida de cada sub-escala. Os coeficientes mostram que todos os itens individuais estão associados com a totalidade de cada uma das respectivas sub-escalas, com valores que variam entre *.32* e *.59 (coping racional)*, *.34* e *.59 (coping emocional)*, *.36* e *.56 (coping distanciado/desligado)* e *.35* e *.49 (coping evitante)*.

### 3.3. Diferenças de Género

No quadro 3 são apresentadas as estatísticas descritivas para homens e mulheres e para o total da amostra. Para o estudo das diferenças de género, foram comparadas as médias de cada um dos factores ao nível da variável sexo, recorrendo ao uso do teste *t* de Student para amostras independentes. Os resultados demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas para a dimensão *Racional* [ $t_{(442)} = 3.681$ ;  $p < .001$ ] e *Distanciado/Desligado* [ $t_{(442)} = 2.68$ ;  $p = .008$ ], com os homens a apresentarem, em média, resultados superiores aos das mulheres, bem como ao nível da dimensão *Evitante* [ $t_{(442)} = 3.11$ ;  $p = .002$ ], mas neste caso com as mulheres a apresentarem, em média, resultados superiores aos dos homens. Ao nível da dimensão *Emocional*, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da variável género [ $t_{(442)} = 1.78$ ;  $p = .077$ ], contudo, em média as mulheres apresentam igualmente resultados superiores aos dos homens. Os autores da versão original do CSQ não encontraram diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e o sexo masculino nas quatro dimensões, embora tenham verificado igualmente a tendência dos homens usarem mais os estilos de *coping distanciado/desligado* e *racional*, e menos o estilo de *coping emocional*, comparativamente às mulheres (Roger et al., 1993).

Quadro3: Médias e Desvios-Padrão de cada sub-escala e da escala total por sexos

Estudo das diferenças de género								
	Mulheres (n = 296)		Homens (n = 148)		Total (n = 444)		t	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
Racional	1.57	0.41	1.72	0.43	1.62	0.42	3.68	<.001
Emocional	0.81	0.47	0.72	0.49	0.78	0.48	1.78	.077
Distanciado/Desligado	0.85	0.43	0.97	0.46	0.89	0.44	2.68	.008
Evitante	1.19	0.45	1.05	0.45	1.14	0.45	3.11	.002

### 3.4. Intercorrelações das sub-escalas

Para explorar a associação entre as quatro dimensões do CSQ foram calculadas correlações de Pearson. Na versão original foram encontradas correlações positivas significativas entre o *coping racional* e o *coping desligado/distanciado* ( $r = .49$ ) e entre o *coping evitante* e o *coping emocional* ( $r = .33$ ). Verificou-se ainda que o *coping racional* e o *coping desligado/distanciado*, por sua vez, estavam inversamente correlacionados com o *coping emocional* e com o *coping evitante* (apesar de em relação a este último factor não terem sido encontradas correlações significativas com o *coping desligado/distanciado* e apenas marginais com o *coping racional*). Estes resultados, conduziram a que os autores considerassem a existência de dois *clusters* gerais, um que representa as estratégias de *coping* adaptativas ou de aproximação (composto pelo *coping racional* e o *coping desligado/distanciado*) e um que representa as estratégias de *coping* desadaptativas ou de evitamento (composto pelo *coping emocional* e o *coping evitante*) (Roger et al., 1993). Esta distinção é consistente com os dois tipos gerais de *coping* identificados por vários autores (e.g., Billings & Moos, 1981; Carver et al., 1989; Folkman & Lazarus, 1988). Pela leitura do quadro 4, pode verificar-se que, no nosso estudo, as sub-escalas estão correlacionadas entre si, apresentando magnitudes a variar entre muito baixas a moderadas. O padrão de resultados, apesar de com uma magnitude menor, é semelhante aos encontrados pelos autores da versão original, isto é, a existência de uma correlação positiva e significativa entre o *coping racional* e o *coping desligado/distanciado* e entre o *coping emocional* e o *coping evitante*. Contudo, encontramos duas excepções, que foram a correlação positiva e significativa encontrada entre as dimensões de *coping desligado/distanciado* com o *coping evitante* e com o *coping emocional*. Dada a variação nos valores de correlação encontrados para a população portuguesa comparativamente aos da versão original, não podemos concluir sobre a inclusão do *coping distanciado/desligado* num dos *clusters* gerais sugeridos pelos autores da versão original. Os resultados obtidos para a população portuguesa são similares aos encontramos

por Elklit (1996) que numa tentativa de contribuir para a validação do questionário, repetiu os procedimentos utilizados pelos autores da versão original, tendo obtido um grau de concordância com a escala original, que variou entre bastante satisfatório para as dimensões *coping emocional* e *coping evitante*, a satisfatório relativamente ao *coping racional*, mas menos satisfatório em relação ao *coping distanciado/desligado*. No seu estudo Elklit (1996) verificou igualmente a existência de uma correlação positiva significativa não esperada entre os estilos de *coping evitante* e o *desligado/distanciado*.

**Quadro 4. Correlações de Pearson entre as sub-escalas do CSQ ( $n = 444$ )**

Factores	Racional	Emocional	Distanciado/ Desligado
Emocional	-.15 **		
Distanciado/Desligado	.19**	.13**	
Evitante	-.00	.44**	.17**

\*\*  $p < .01$

### 3.5. Validade Convergente e Divergente

Na versão original, a validade concorrente do CSQ foi avaliada usando o *Emotion Control Questionnaire* (ECQ; Roger & Najarian, 1989), uma medida que avalia a tendência para inibir a expressão de respostas emocionais. Os resultados indicaram que sub-escala *ensaio* (“*rehearsal*”) do ECQ (i.e., a tendência para ruminar sobre eventos perturbadores) apresenta uma correlação positiva significativa com os dois estilos de *coping* desadaptativos (*emocional* e *evitante*) e uma correlação negativa significativa com os estilos de *coping* adaptativos (*racional* e *desligado/distanciado*). Já a sub-escala *inibição emocional* do ECQ (i.e., a tendência para inibir em vez de expressar a emoção) correlaciona-se de modo positivo e significativo com o *coping evitante* mas não com os outros estilos de *coping*. Já o *controlo benigno* (um índice de restrição comportamental *versus* impulsividade) correlaciona-se significativamente com os estilos de *coping racional*, *desligado/distanciado* e *emocional*, mas numa direcção oposta às correlações obtidas com a dimensão *ensaio*, indicando que a impulsividade tende a estar mais associada ao estilo de *coping emocional*, e menos aos estilos de *coping racional* e *desligado/distanciado*. Por fim, não foram encontradas correlações significativas entre a dimensão *controlo da agressão* e os factores do CSQ. Em conjunto, estes resultados forneceram suporte empírico para a validade de constructo da medida.

Para avaliar a validade convergente e divergente da versão portuguesa do instrumento calcularam-se os coeficientes de correlação de Pearson (Quadro 5) entre

as quatro dimensões do CSQ e a ruminação (avaliada com a *Escala de Respostas Ruminativas - Reduzida*, ERR-R), sintomatologia ansiosa, depressiva e associada ao stress (avaliada com a *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress*, EADS-42), o afecto positivo e afecto negativo (avaliada com a *Escala de Afecto Positivo e Negativo*, PANAS), a expressividade emocional (avaliada com a *Escala de Expressividade Emocional*, EEE) e a aceitação experiencial (avaliada com o *Questionário de Aceitação e Acção*, AAQ-II). Os resultados demonstram que os estilos de *coping emocional* e *evitante* apresentam uma correlação positiva e significativa com as duas dimensões da ruminação, sendo os resultados de maior magnitude obtidos em relação ao factor *cismar* que consiste no estilo ruminativo mais patológico. Os estilos de *coping emocional* e *evitante* apresentam igualmente correlações positivas significativas, de magnitude moderada e baixa respectivamente, com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Encontrámos igualmente um padrão diferencial de associações entre os estilos de *coping* e o afecto positivo e negativo. O *coping racional* apresenta uma correlação significativa positiva com o afecto positivo, e negativa, ainda que de menor magnitude, com o afecto negativo, verificando-se o oposto para o estilo de *coping emocional*. O *coping evitante* apresenta uma correlação positiva significativa com o afecto negativo, mas não se correlaciona com o afecto positivo. Já o *coping desligado/ distanciado* não se correlaciona com os níveis de afecto. Verificámos ainda que a “flexibilidade psicológica” (i.e., a aceitação das experiências internas avaliadas negativamente com vista à perseguição de objectivos valorizados) apresenta uma correlação negativa significativa, de magnitude moderada com o *coping emocional*, e baixa com o *coping evitante*; e pelo contrário, correlaciona-se positivamente (ainda que em menor grau) com o *coping racional*. Por fim, a expressividade emocional apresenta uma correlação negativa, de muito baixa magnitude com o *coping distanciado/ emocional* e de baixa magnitude com o *coping emocional*.

**Quadro 5.** Correlações de Pearson entre a ERR ( $n = 262$ ), o EADS ( $n = 444$ ), o PANAS ( $n = 244$ ), o AAQ ( $n = 200$ ), o EES ( $n = 182$ ) com as dimensões do CSQ ( $n = 444$ )

Factores	Racional	Emocional	Distanciado/Desligado	Evitante
ERR (reflexivo)	.05	.34**	-.06	.33**
ERR (cismar)	-.11	.45**	-.07	.43**
EADS (depressão)	-.14**	.57**	.10*	.34**
EADS (ansiedade)	-.06	.49**	.13**	.39**
EADS (stress)	-.13**	.51**	.02	.40**
PANAS (positivo)	.37**	-.18**	.09	-.04
PANAS (negativo)	-.14*	.44**	.02	.40**
EES	-.09	-.21**	-.18*	-.09
AAQ	.25**	-.57**	.07	-.34**

\*\* $p < .001$

**Quadro 6: Estabilidade Temporal através da Correlação de Pearson para os factores do CSQ (n = 39)**

	Racional	Emocional	Distanciado/Desligado	Evitante
Teste-reteste (r)	.66**	.75**	.78**	.65**

\*\*  $p < .01$

### 3.6. Fidelidade Teste-Retest

A estabilidade temporal da versão portuguesa do questionário foi estudada através das correlações produto-momento de Pearson (Quadro 6) e testes t de Student (Quadro 7), num intervalo que variou entre 4 a 6 semanas. Os valores de correlação teste-reteste são elevados para cada uma das subescalas. A avaliação da estabilidade temporal da versão portuguesa através do teste t de Student para amostras dependentes mostrou que não se verificam diferenças estatisticamente significativas nos factores, à excepção do factor *coping emocional* [ $t(38) = -2.10$ ;  $p = .043$ ], que se situa próximo do limiar de significância. Em geral, pode concluir-se que a escala mantém boas características em termos de estabilidade temporal.

**Quadro 7: Estabilidade temporal através do teste t de Student para os factores do CSQ (n=39)**

Dimensões	Teste		Reteste		t	p
	M	DP	M	DP		
Racional	1.76	0.37	1.77	0.36	-.16	.874
Emocional	0.60	0.38	0.69	0.37	2.10	.043
Distanciado/Desligado	0.81	0.41	0.82	0.41	0.23	.817
Evitante	1.05	0.33	0.99	0.42	1.14	.261

## 4. Discussão

Tem sido amplamente estudado o modo como os sujeitos lidam com situações *stressantes*, reconhecendo-se o impacto que o recurso a determinadas estratégias de *coping* podem ter no funcionamento psicológico (Lazarus et al., 1985, *as cited in* Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004). Contudo, apesar da importância da definição e avaliação do constructo de *coping* para a investigação e para a prática clínica, não existe concordância entre investigadores no âmbito da sua conceptualização teórica, e em termos da sua avaliação.

O Questionário de Estilos de *Coping* (CSQ; *Coping Styles Questionnaire*; Roger et al., 1993) surgiu como uma tentativa de refinamento das medidas existentes para avaliar os estilos de *coping*, agrupando-os em quatro factores – *coping* orientado para a tarefa ou *racional*, *coping* orientado para a *emoção*, *coping* orientado para o *evitamento* e uma outra dimensão referente ao sentimento de se sentir *distanciado/desligado* da situação *stressora*. O CSQ tem sido utilizado em vários estudos, demonstrando ser um instrumento útil e válido no estudo da relação entre estilos de *coping* e ajustamento psicológico e psicopatologia (e.g., Freeman et al., 2005; Palmer & Rodger, 2009; Rector & Roger, 1996; Saklofske et al., 2007).

O presente estudo teve como principal objectivo a aferição do CSQ para a população portuguesa, analisando a sua estrutura factorial e qualidades psicométricas numa amostra da população geral.

A versão portuguesa do questionário revelou uma estrutura factorial de quatro factores, tal como verificado na versão original. Estes referem-se ao estilo de *coping racional*, *emocional*, *evitante* e *distanciado/desligado*. O primeiro factor – *racional* – é formado, na versão portuguesa, por 10 itens que avaliam o uso de estratégias instrumentais para lidar com o problema; o segundo factor – *emocional* – ficou constituído por 6 itens e refere-se ao uso de estratégias focadas em tentativas de diminuir estados emocionais negativos; o terceiro factor – *evitante* – ficou composto por 7 itens, referindo-se a esforços para evitar os pensamentos e emoções perturbadoras; finalmente, o último factor – *distanciado/desligado* – ficou constituído por 5 itens, e avalia as tentativas de criação de um distanciamento emocional do evento *stressor*.

Na análise factorial da escala verificámos a necessidade de remover alguns itens confundentes que saturavam em factores a que teoricamente não pertenciam. Adicionalmente, do estudo factorial resultou que as subescalas da versão portuguesa e da versão original não sejam completamente coincidentes no que diz respeito aos itens que as constituem. Contudo, verificou-se uma larga sobreposição entre as duas versões, concluindo-se que, de uma forma geral, a versão portuguesa apresenta uma estrutura semelhante à da versão de Roger e colaboradores (1993).

De igual modo, verificou-se que as subescalas se inter-correlacionam de acordo com o mesmo padrão encontrado pelos autores da escala original (Roger et al., 1993), embora com valores de magnitude inferior. No entanto, encontrou-se uma associação positiva e significativa entre o *coping desligado/distanciado* e as dimensões de *coping evitante* e *coping emocional*. Estes resultados, embora inesperados, estão de acordo com outros estudos (Elklit, 1996), confirmando o carácter dúbio desta subescala do *coping distanciado/desligado* e indicando não ser possível enquadrá-la de modo fiável no *cluster* das estratégias de *coping* adaptativas indicado por Roger e colaboradores (1993).

A versão portuguesa do CSQ revelou valores de consistência interna elevados, acima de .70, para os 4 factores, assim como valores moderados de correlação item-total, o que indica que este instrumento apresenta uma boa fidedignidade.

Quanto à análise das diferenças de género, os nossos resultados confirmaram a tendência já verificada por Roger e colaboradores (1993) em o sexo masculino apresentar valores superiores ao do sexo feminino na dimensão *coping racional* e *coping por distanciamento/desligado*. No presente estudo foi verificado igualmente que as mulheres apresentam valores significativamente superiores aos apresentados pelos homens na dimensão *coping por evitamento*.

Confirmámos também que a versão portuguesa do questionário apresenta, de um modo geral, uma boa validade convergente e divergente. Com efeito, foram encontrados resultados que demonstram que os estilos de *coping emocional* e *evitante* se mostram positiva e significativamente associados a indicadores de psicopatologia como a ruminação, a sintomatologia depressiva, ansiosa e *stress* e afecto negativo, associando-se negativamente a medidas de aceitação experiencial e expressividade emocional. Já o *coping racional* apresenta-se positivamente associado a indicadores de funcionamento psicológico adaptativo como o afecto positivo e aceitação experiencial. Porém, verificámos que o *coping distanciado/desligado* se associa positivamente à sintomatologia ansiosa e depressiva, negativamente à expressividade emocional, e que não se correlaciona com os níveis de afecto.

A versão portuguesa do CSQ mostrou possuir uma boa estabilidade temporal, avaliada após cerca de um mês de intervalo entre o teste e o reteste, sendo este um resultado coerente com o obtido pelos autores da versão original (Roger et al., 1993).

Estes resultados devem ser analisados considerando algumas limitações. A primeira limitação prende-se com o facto de o CSQ se basear em relatos subjectivos do recurso a determinadas estratégias de *coping* de acordo com uma tendência disposicional. Contudo, é necessário ter em consideração o possível enviesamento de tais relatos devido a factores como a desejabilidade social ou a compreensibilidade dos itens. Com efeito, este último aspecto parece ser particularmente pertinente no que diz respeito ao estilo de *coping distanciado/desligado*. Assim, embora o desenvolvimento deste factor pretendesse colmatar uma lacuna na avaliação dos vários estilos de *coping*, os estudos não têm sido totalmente concordantes quanto ao carácter adaptativo que os autores da escala original atribuem ao mesmo (Roger et al., 1993). Colocamos portanto a hipótese de o carácter experiencial dos itens que o constituem poder implicar que estes sejam compreendidos de um modo distinto pelos respondentes. Com efeito, este estilo de *coping* pode ser encarado como correspondendo a tentativas de afastamento/ distração/evitamento dos pensamentos e emoções derivados de situações *stressoras* (tal como evidenciado pelo padrão de correlações deste factor

com medidas de psicopatologia e indicadores de bom funcionamento psicológico), e não como uma atitude aceitação em relação a esta experiência interna, não se sobreidentificando com ela, que seria a dimensão que Roger e colaboradores (1993) pretendiam avaliar. Parece, portanto, pertinente que estudos futuros analisem os itens deste factor de modo a refinar a sua validade de conteúdo.

Uma vez que estes resultados derivam de um estudo na população geral, seria igualmente importante analisar a composição factorial e qualidades psicométricas deste questionário em amostras da população clínica, dada a relevância destes constructos para o estudo da psicopatologia. Simultaneamente, considera-se relevante que estudos posteriores analisem a validade discriminante deste questionário, examinando ainda a existência de associações específicas entre determinadas estratégias de *coping* e quadros específicos de psicopatologia.

Deste modo, e apesar das limitações encontradas, nomeadamente no que diz respeito à subescala *coping* *distanciado/desligado*, os resultados deste estudo sugerem que na sua versão portuguesa o CSQ (e as restantes subescalas que o compõem) é um instrumento com boas qualidades psicométricas, justificando a sua utilidade e aplicabilidade no estudo das estratégias de *coping*.

### Referências Bibliográficas

- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95. doi:10.1016/S0191-8869(02)00027-2
- Ben-Zur, H. (2005). Coping, distress, and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*, 12, 188-196. doi:10.1037/1072-5245.12.2.188
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. T. (2000). Coping and physical health during caregiving: the roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-142.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157. doi:10.1007/BF00844267
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N. Orcutt, H.K., Waltz, T., & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behaviour Therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Association between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 56-65. doi: 10.1080/15374410709336568



- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195. doi:10.1037/0022-3514.66.1.184
- Christensen, A. J., Benotsch, E. G., Wiebe, J. S., & Lawton, W. J. (1995). Coping with treatment-related stress: effects on patient adherence in hemodialysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 454-459.
- Cohen, F. (1987). Measurement of coping. In S. V. Kasl & C. L. Cooper (Eds.), *Stress and health: issues in research methodology* (pp.283-305). New York: Wiley.
- Cohen, F. (1991) Measurement of coping. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). *Stress and coping: an anthology* (pp. 228-244). New York: Columbia University Press.
- Dinis, A., Pinto Gouveia, J., & Xavier, A. (2010). *Estudo das características psicométricas da versão portuguesa da Escala de Expressividade Emocional (EES)*. Manuscrito submetido para publicação.
- Dinis, A., Pinto Gouveia, J., Duarte, C., & Castro, T. (2010). *Estudo de validação da versão portuguesa do Questionário de Respostas Ruminativas - versão reduzida*. Manuscrito submetido para publicação.
- D’Zurilla, T.J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem- solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 1091-1107. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1517-1534. doi:10.1002/jclp.1114
- Elklit, A. (1996). Coping styles questionnaire: a contribution to the validation of a scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 21, 809-812. doi:10.1016/0191-8869(96)00123-7
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1989). Coping with frustrations to self-realization: stress, anxiety, crises and adjustment. In E. Krau (Ed.). *Self-realization, success and adjustment* (pp.153-164). New York: Praeger.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Fleischman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* (pp.31-46) Westport: Praeger
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). If it changes, it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress, processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113. doi:10.1037/0021-843X.95.2.107
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science and Medicine*, 26(3), 309-317. doi:10.1016/0277-9536(88)90395-4
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647
- Freeman, D., Garety, P. A., Bebbington, P. E. Smith, B., Rollinson, R., Fowler, D., ... Dunn, G. (2005). Psychological investigation of the structure of paranoia in a non-clinical population. *British Journal of Psychiatry*, 186, 427-435. doi: 10.1192/bjp.186.5.427
- Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS): II - Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 23 (2), 219-227.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553-578.
- Joseph, S. A., Williams, R., & Yule, W. (1992). Crisis support, attributional style, coping style, and post-traumatic symptoms. *Personality and Individual Differences*, 13, 1249-1251. doi:10.1016/0191-8869(92)90262-N
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Lazarus, S. R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Maes, S., Leventhal, H., & de Ridder, D. T. D. (1996). Coping with chronic diseases. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 221-251). New York: John Wiley & Sons.
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.
- Miller, S. M. (1992). Individual differences in the coping process: what to know and when to know it. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* (pp.77-91) Westport: Praeger.
- Miller, S. M., Brody, D. S., & Summerton, J. (1988). Styles of coping with threat: implications for health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 142-148.

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Depressão Ansiedade *Stress* de Lovibond e Lovibond. *Psychologica*, 36, 235-246.
- Pais-Ribeiro, J., & Rodrigues, A. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (1), 3- 15.
- Palmer, A. & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43 (3), 198-212.
- Park, C. L., Folkman, S., & Bostrom, A. (2001). Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+ men: testing the goodness-of-fit hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 481-488.
- Parker, J. D. A. & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344. doi:10.1002/per.2410060502
- Pearlin, L.I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603. doi:10.1023/A:1020641400589
- Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2011). *Experiential avoidance in clinical and nonclinical samples*. Manuscrito submetido para publicação.
- Rayburn, N. R., Wenzel, S.L., Elliott, M. N., Hambarsoomians, K., & Marshall, G. N. (2005). Trauma, depression, coping, and mental health service seeking among impoverished women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 667-677. doi:10.1037/0022-006X.73.4.667
- Rector, N. A., & Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: a prospective examination. *Personality and Individual Differences*, 21, 663-674. doi:10.1016/0191-8869(96)00124-9
- Roger, D. (1992). The development and evaluation of a work skills and stress management training programme. *British Psychological Society Annual Conference*, Scarborough, April.
- Roger, D. (1996). Coping Styles Questionnaire (unpublished manuscript).
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: the construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15 (6), 619-626. doi:10.1016/0191-8869(93)90003-L
- Roger, D. & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10, 845-853. doi:10.1016/0191-8869(89)90020-2
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502. doi:10.1016/j.paid.2006.08.006
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J., & Mayer, J. D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 504-520). New York: Guilford Press.
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33, 565-587. doi:10.1007/BF01547718
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Stone, A.A., Greenberg, M.A., Kennedy-Moore, E., & Newman, M.G. (1991). Self-report, situation-specific coping questionnaires: what are they measuring?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.

- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis. *Health Psychology, 4*, 249-288. doi:10.1037/0278-6133.4.3.249
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Vitaliano, P.P., Russo, J., Can, J. E., Maiuro, R.D., & Becker, J. (1985). Ways of Coping Checklist: revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research, 20*, 3-26. doi:10.1207/s15327906mbr2001\_1
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1179-1189. doi:10.1016/S0005-7967(01)00098-5
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1063-1070.
- Watson, D. C., & Sinha, B. K. (1999). Stress, emotion, and coping strategies as predictors of personality disorder pathology. *Imagination, Cognition, and Personality, 19*, 279-294. doi:10.2190/8YVV-RA4M-CG9N-TB5R
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espnes, G. A. (2000). Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models. *Australian Journal of Psychology, 52*, (3), 155-162. doi:10.1080/00049530008255383
- Wills, T. A., & Hirk, E. (1996). Coping and substance abuse: a theoretical model and role of evidence. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 279-302). New York: John Wiley & Sons.

### Contributions to the Validation of the Portuguese Version of the Coping Styles Questionnaire – CSQ

The Coping Styles Questionnaire (CSQ; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993) assesses the coping strategies usually used by individuals when facing a situation perceived as exceeding their resources to deal with it.

In a sample of 444 subjects from general population, it was performed a Factorial Analysis of the Principal Components. It was verified in the Portuguese version a 4 factor structure – *rational*, *emotional*, *avoidant* and *detached* – similar to the one in the original version. Internal consistency values equal or superior to .70 and moderated item-total correlations were found. The construct validity was verified through the correlation analysis with rumination, anxiety, depression and *stress* symptomatology, positive and negative affect, emotional expressivity, and acceptance. The scale presents good temporal stability.

It was concluded that, except for the *detached* factor that did not present robust psychometric qualities, the *rational*, *emotional* and *avoidant* subscales are valid and useful measures for the coping strategies assessment.

KEY-WORDS: coping styles; coping measures; psychopathology; adaptive psychological functioning.

### Contributions pour la Validation de la Version Portugaise de Coping Styles Questionnaire – CSQ

Le Coping Styles Questionnaire (CSQ; *Coping Styles Questionnaire*; Roger, Jarvis, & Najarian, 1993) évalue les stratégies *coping* utilisés par les sujets confrontés avec une situation perçue comme supérieure à leurs ressources pour y faire face.

Dans un échantillon de 444 sujets de la population en générale, nous avons procédé à une Analyse Factorielle aux Composants Principaux. La structure de la version portugaise avait quatre facteurs – *rational*, *émotionnel*, *évitant* et *détaché* - identiquement à la version originale. Nous avons trouvé valeurs de consistance interne supérieures ou égales à .70 et une corrélation item-total modéré. La validité conceptuelle a été évaluée par l'analyse des corrélations avec la rumination, symptomatologie anxieux, dépressive et le *stress*, les affects positif et négatif, l'expressivité émotionnelle et l'acceptation. L'échelle démontre une bonne stabilité temporelle.

Nous sommes arrivés à la conclusion de que, sauf pour le facteur *détaché*, lequel n'a pas démontré des propriétés psychométriques robustes, les sous-échelles *rational*, *émotionnel* et *évitant* sont des mesures valables et utiles dans l'évaluation des stratégies *coping*.

MOTS-CLÉS: les styles de *coping*, des mesures de *coping*, psychopathologie, fonctionnement psychologique adaptatif.